

KARATE NEWS

DER OFFIZIELLE NEWSLETTER DER





HAPPY

New Year

2022

VORWORT

Liebe Sportler, Karateverantwortliche und Karateinteressierte,

wie bereits in der Presse nachzulesen war, habe ich mich entschlossen, mich auf unbestimmte Zeit vom Hochleistungssport im Karate zurückzuziehen. In meinem „gap year“ hatte ich mich hauptsächlich auf das Karatejahr 2021 konzentriert. Hier lag der Fokus auf dem Olympia-Qualifikationsturnier in Paris, der Senioren-EM in Porec und der U21-EM in Tampere. Auf einem dieser drei Turniere wollte ich erfolgreich sein, was mir in Tampere gelang.

Nach zweimaligem #1 in der Weltrangliste (Junioren & U21) und insgesamt 117 Podien-Plätzen (wovon 61 Siege waren), ist es jetzt für mich an der Zeit, über meine Zukunft nachzudenken und meinen nächsten Lebensabschnitt zu beginnen. Er wird mich in diesem Jahr nach Berlin führen, wo ich einerseits Psychologie studieren werde, andererseits aber auch meinem Herzenswunsch folgen und mich der Schauspiel-Kunst widmen will. Das alles ist für mich absolutes Neuland und ich bin schon jetzt sehr gespannt, was die Zukunft mir bringen wird.

Aus heutiger Sicht kann ich sagen, dass ich für die tollen Erfahrungen aus meiner Karatezeit (Reisen in die ganze Welt, wenngleich ich oft nur die Wettkampfstätten gesehen habe), meine Siege, aber auch meine Niederlagen sehr dankbar bin, da sie mich stark geprägt haben. Erst die Niederlagen haben mich stark gemacht und mir damit den Weg zu meinen Siegen ermöglicht. Als Quintessenz kann ich sagen, dass mich diese Zeit und das Erlebte stark gemacht haben: Stark, um zu siegen und stark für das Leben an sich.

Abschließend möchte ich allen danken, die mich in diesen Jahren begleitet und unterstützt haben, insbesondere aber meinem Clubtrainer Leo Salvatore und ganz besonders meinem Vater, der immer hinter mir stand und mich oft begleitet hat.

Und nun zum Schluss meine Antwort auf die mir derzeit am meisten gestellte Frage hinsichtlich eines möglichen „Come-backs“: „Ja, ich kann mir gut vorstellen, auf die Kampffläche zurückzukehren, nur eben nicht im Moment – der Zeitpunkt bleibt also offen.“

Ich hoffe, dass ich für viele Karatekas ein Vorbild sein konnte und wünsche Euch allen ebenfalls große Erfolge!

Herzlichst Eure

Kimberly



EVENTS

VENICE CUP (8.-9. DEZ.) & K1 YOUTH LEAGUE (9.-12. DEZ.)

VENEDIG, ITALIEN

Zwei Events, ein Team - mit dabei waren:

- Laura HOFFMANN (Venice Cup / Kumite Senior -55kg)
- Adil KHAIDAR (Venice Cup / Kumite Senior -84kg)
- Mia REDING (K1 Youth League / Kata Cadet)
- Anne STEINMETZ (K1 Youth League / Kata Junior)
- Chiara SCHUMANN (K1 Youth League / Kumite +59kg)
- Victor COUTURIER (K1 Youth League / Kumite -76kg)

- Coaches: Illaria MELMER (Kata) & Raphael VERAS (Kumite)

- Kampfrichter: Bryan ANTONY

- Team-Unterstützung: Abdennabi KHAIDAR



Glückwunsch an Laura HOFFMANN. Laura zeigte sich bei dem Turnier in sehr guter Form und konnte sich nach vielen Kämpfen die Bronzemedaille in ihrer Kategorie Kumite Senior -55kg sichern.

Die Ergebnisse von Laura im Einzelnen:

4:3 Koyloyridou Panagiota (GRE)

6:1 Vittoria Cacciotti (ITA)

2:2 Francesca Cavallaro (ITA) #78 WKF

5:0 Kateryna Maslo (UKR)

2:1 Zohra Bouain (FRA)

3:1 Ivana Kamenova (BUL) #23 WKF

Insgesamt war es ein Turnier, um weitere Erfahrungen zu sammeln. Die Stimmung war insgesamt wieder gut. und es war ein schöner Jahresabschluss.



CONGRATULATIONS!



PARIS OPEN

PARIS, FRANKREICH
21.01. - 23.01.2022

Leider zwar dieses Jahr nicht als K1 Premier League eingestuft und dennoch ist dieses Turnier ein Highlight mit Topbesetzung. Aus dem Nationalteam starteten vier Karatekas an diesem Wochenende:

- Anne Steinmetz (Female Kata)
- Jenny Warling (Female Kumite -55kg)
- Laura Hoffmann (Female Kumite -55kg)
- Pola Giorgetti (Female Kumite +68kg)

Mit 465 Athleten aus 52 Ländern gingen an diesem Wochenende insgesamt deutlich weniger Kämpfer an den Start, als in den vergangenen Jahren, wo die meisten Kategorien auf Grund ihres Premier League Status mit der maximalen Anzahl von jeweils 64 Kämpfern pro Kategorie immer voll belegt waren. Trotzdem war dieses Turnier auch ohne den „K1“- Charakter eine ausgezeichnete Standortbestimmung für alle Sportler. Unsere Athleten wurden durch Raphael Veras (National coach) begleitet.



Egal ob K1 oder nicht K1, die Paris Open sind immer ein besonderes Turnier auf Weltniveau. Das zeigte sich auch in Jenny's Kategorie, wo auch die Weltranglistennerste Anzhelika Terliuga aus der Ukraine gemeldet war. Beide trafen auch aufeinander, allerdings behielt die Ukrainerin knapp die Oberhand. Im „großen Finale“ konnte sie ebenfalls gewinnen und damit den Sieg des Turniers in ihrer Klasse mit nach Hause nehmen. Aber Jenny zeigte sich auch im „kleinen

Finale“ stark und konnte mit 2:0 gegen Luize Muizniece (LAT) souverän gewinnen. Anne Steinmetz schied leider im Kata direkt in der ersten Runde ohne Chance auf Repechage aus. Auch Pola Giorgetti verlor ihr erstes Match, kam dafür aber in die Repechage. Dort traf sie dann aber auf die #9 der Weltrangliste Titta Keinänen aus Finnland und zeigte sich enorm stark, verlor dann aber doch knapp mit 2:3. Laura Hoffmann konnte dagegen in Jenny's Kategorie ihren ersten Kampf mit 4:1 souverän gewinnen. Jedoch traf sie in der zweiten Runde auf die Junioren-Weltmeisterin von 2019. Diesen Kampf verlor sie mit 1:3. Gecoacht wurden die Athleten von Raphael Veras. Anbei noch einmal die Ergebnisse des Turniers im Einzelnen:

Anne Steinmetz (Kata)

- ☒ Freilos
- ✗ 0:5 Carola Casale (ITA) / keine Repechage

Jenny Warling (Kumite -55kg)

- ☒ Freilos
- ✓ 4:0 Natalia Vargova (SVK)
- ✗ 1:2 Anzhelika Terliuga (UKR) / Repechage
- ✓ 9:0 Hélène Thiebaut (FRA)
- ✓ 2:0 Luize Muizniece (LAT)

Laura Hoffmann (Kumite -55kg)

- ✓ 4:1 Nataliia Mandazhy (UKR)
- ✗ 1:3 Assma Sharif (FRA) / keine Repechage

Pola Giorgetti (Kumite +68kg)

- ✗ 0:4 Nancy Garcia (FRA) / Repechage
- ✗ 2:3 Titta Keinänen (FIN)



IM FOKUS

NEUERUNGEN BEI DER ENEPS



Eine der 20 Regeln von Gichin Funakoshi lautet: Karate üben heißt, es ein Leben lang zu tun. Dieser Rat des japanischen Großmeisters, sich immer weiter zu entwickeln und aktiv zu bleiben, deckt sich mit der Philosophie hinter „LTAD - Lëtzebuerg leeft Sport“. Das 2021 vorgestellte Luxemburger Phasenmodell fördert eine ganzheitliche Entwicklung und einen körperlich aktiven Lebensstil in allen Altersabschnitten. Diese Initiative von Sportministerium, ENEPS und COSL in Zusammenarbeit mit LIHPS und Sportlycée soll die Rahmenbedingungen im Luxemburger Sport im Spitzen- wie im Freizeitbereich nachhaltig verbessern.

Die am INS auf Cents angesiedelte ENEPS (Ecole Nationale de l'Education Physique et des Sports) spielt bei der Umsetzung dieses Ziels eine wichtige Rolle. Denn in Bezug auf die Ausbildung hat das Konzept von LTAD (Long Term Athlete Development) eine kleine Revolution ausgelöst. Der Aus- und Fortbildung kompetenter Trainer (Good People) und der Ausarbeitung von Altersphasen gerechten Trainingseinheiten (Good Programs), die im geeigneten Umfeld (Good Places) stattfinden, kommt höchste Priorität zu.

Ausgeweitetes Kursangebot

Zum 1. Juli 2021 trat eine neue „Großherzogliche Verordnung über die Festlegung und die Organisation der Ausbildungen der technischen und administrativen Führungskräfte für die verschiedenen Formen von sportlicher Aktivitäten“ in Kraft. Diese Verordnung sorgt für grundlegende Neuerungen bei der ENEPS. Infolge weitet die ENEPS ihr Kursangebot deutlich aus und führt ein differenziertes Zertifizierungssystem (LUXQF 1 – 6) ein. Zudem staffelt sie ihr Weiterbildungsangebot so, dass Teilnehmer sich nach dem Baukastenprinzip ihre Kursinhalte selbst aussuchen können.



Der klassische C-Trainerschein mit staatlichem Diplom entspricht in der neuen Einstufung dem Niveau LUXQF 3. Interessenten können sich direkt über die Internetseite der ENEPS einen „partie commune“-Teil (früher „module général“) aussuchen und elektronisch die Einschreibung vornehmen, für die sie auf die Seite von „My Guichet.lu“ weitergeleitet werden. „Trainer-Anwärter benötigen für das staatliche Diplom (Brève d'Etat) 120 Einheiten, die sich aus Unterricht und Sportpraktikum zusammensetzen. Die ersten 48 Einheiten davon haben sie bereits mit der ‚partie commune‘ erworben“, erläutert Charles Stelmes, Direktor der ENEPS. „Wir raten jedem, diesen Kurs direkt zu absolvieren, auch wenn die genauen Daten für den sportspezifischen Teil 2 und 3 bei den Fachverbänden noch nicht feststehen.“

LUXQF 3-Grundkurse für Trainer werden bei der "partie commune" Sportart übergreifend organisiert, so dass Interessenten sehr schnell einen freien Platz finden und zügig beginnen können. Die bei der ENEPS zuständigen Kursleiter liefern im Unterricht aber, was Didaktik und Methodologie in der Trainerarbeit angeht, jedem Einzelnen wertvolle Tipps und Anleitungen für den konkreten Einsatz in seiner jeweiligen Sportart.

Zur Palette der neuen Diplommkurse gehören ferner Schulungen zum Übungsleiter, Motoriktrainer oder Konditionstrainer. Erstmals bietet die ENEPS zudem festangestellten Mitarbeitern und ehrenamtlichen Führungskräften sowie Helfern eine Schulung in Vereinsmanagement an. Sie wird mit einem staatlichen Diplom auf LUXQF 3-Niveau oder, für Assistenten auf der Einsteiger-Ebene LUXQF 1 und 2, mit einem einfachen Diplom abgeschlossen. Die Schulung läuft über das Jahr verteilt, mit Modulen zu Themen wie Marketing und Sponsoring, Personalverwaltung, Finanzen oder Versicherungsfragen.





CHARLES STELMES

Direktor ENEPS

„Ein qualitativ hochwertiges Management ist unabdingbar, damit sich Vereine gut entwickeln können. Die Anforderungen an die ehrenamtlichen Führungskräfte, Angestellten und Helfer werden immer größer. Deswegen muss man sie besser auf die anstehenden Arbeiten vorbereiten. Hinzu kommt, dass ein Diplom ihr Engagement und ihre Arbeit einerseits aufwertet. Andererseits unterstreicht diese Zertifizierung, dass der Verein über eine gewisse Professionalität im Management verfügt, was für Sportler, Mitglieder, aber auch Sponsoren sicherlich von Interesse ist.“

Weitere Informationen

KURSEINSCHREIBUNG

Die Anmeldung für Aus- und Fortbildungskurse erfolgt seit dem 1. Dezember 2021 nur noch digital. Interessenten finden unter www.eneps.lu, Rubrik Formations, eine Übersicht über das aktuelle Kursangebot. Sie können von dieser Homepage aus die Anmeldung sofort vornehmen. Sie werden dazu auf die Plattform „MyGuichet.lu“ weitergeleitet. Benötigt wird dazu ein LuxTrust-Produkt oder ein eID-Ausweis. Auf der Startseite von www.eneps.lu sind die „Modalités d’inscription“ in einer PowerPoint-Erklärung abrufbar, die in Einzelschritten die Anmeldeprozedur erklärt.

SOCIAL MEDIA & APP

ENEPS-Kursangebote werden auch laufend über die sozialen Medien (Facebook, Instagram) veröffentlicht.

Die kostenlose App „LTAD“ ist im App Store und im Google Play Store erhältlich. Dort liefern Sportverbände in Text und Video Anregungen zu LTAD-gerechten Trainingsübungen.



AKTIVIERUNG DER LIZENZ

Trainer mit gültigen staatlichen Diplomen, einfachen Diplomen, Zertifikaten oder einer Homologation müssen einen Antrag zur Aktivierung der ENEPS-Lizenz stellen. Das entsprechende Formular kann unter www.eneps.lu, Rubrik Formations, heruntergeladen werden.

KAMPFRICHTER

Die Ausbildung von Kampfrichtern und Schiedsrichtern ist derzeit noch nicht von diesen Neuerungen betroffen. Kurseinschreibungen erfolgen weiterhin schriftlich über die E-Mail-Adresse inscriptions@sp.etat.lu.

PUBLIKATIONEN

Die ENEPS veröffentlicht regelmäßig Handreichungen mit praktischen Tipps, aktuell etwa zum Thema „Kindzentriertes Coaching“. Die Broschüren können als elektronisches Dokument, wahlweise auf Deutsch oder Französisch, unter www.eneps.lu, Rubrik „Publication“, kostenlos heruntergeladen werden.

ENEPS

École nationale de
l'éducation physique et
des sports

ADRESSE:
66, RUE DE TRÈVES
2630 LUXEMBOURG
LUXEMBOURG

EMAIL: ENEPS@SP.ETAT.LU



@ENEPSLUX



@ENEPS_LU



LTAD

LËTZEBUERG
LIEFT SPORT

PRESSE



MENTAL, 08.12.2021



Bemerkenswert und vorbildlich

Von Jan Morawski

Sportliche Glanzmomente bleiben in Erinnerung. Doch oftmals sind es auch die Geschichten hinter den Kulissen, auf die es ankommt. Denn trotz all der Ernsthaftigkeit, die vor allem der Profisport mit sich bringt, geht es oftmals auch darum, wie ein Mensch mit Erfolg oder Misserfolg umgeht.

Das Verhalten der Spitzenathleten dient den nächsten Generationen als Vorbild, kann aber auch ganz allgemein ein moralischer Wegweiser sein - in einer Welt, in der sich jeder Einzelne meist selbst der Nächste ist. Ein besonders starkes Zeichen im Jahr 2021 hat - vielleicht unbewusst - Kampfsportlerin Jenny Warling gesetzt.

Die 27 Jahre alte Karateka ist auf der Matte gnadenlos, doch abseits des Wettkampfs vor allem für ihre

Freundlichkeit und Bodenständigkeit bekannt. Bei der Weltmeisterschaft Ende November in Dubai wurde das Gemüt der Luxemburgerin auf eine harte Probe gestellt.

Kein Nachtreten

Warling stand kurz vor dem größten Erfolg ihrer Karriere. Nach starken Leistungen stand sie im Finale, doch eine - vorsichtig ausgedrückt - fragwürdige Entscheidung nach sogar zu spätem Protest der gegnerischen Nation ließ den Goldtraum jäh zerplatzen. Am Ende verpasste Warling sogar die Bronzemedaille - und kehrte mit leeren Händen nach Luxemburg zurück.

Jeder Sportler kann nachfühlen, welche Emotionen hochkochen können, wenn man in einer Situation mit derartiger Bedeutung ungerecht behandelt wird. Frust, Wut, Schuldzuweisungen, viel-

leicht sogar unbedachte und folgenschwere Worte - all das wäre keine Überraschung gewesen. Von Warling hörte man davon kaum etwas.

Die einzige Aussage, die nach dem Turnier eventuell als Spitze gewertet werden konnte, tätigte Warling, als sie davon sprach, dass es sich „vielleicht eher um eine politische Entscheidung“ gehandelt habe. Deutlich beeindruckender waren folgende Worte: „Ich habe gelernt, mich auf die Dinge zu konzentrieren, die ich beeinflussen kann. Den Rest muss man einfach akzeptieren.“

Jenny Warlings Umgang mit einer der größten Enttäuschungen ihrer Karriere ist bemerkenswert und vorbildlich - und könnte vielen Sportlern als Beispiel dienen, die sich zu häufig an negativen Erlebnissen festklammern, anstatt nach vorne zu schauen.

Luxemburger Wort, 31.12.2021



Foto: Editpress/Julien Garrey

In vier Monaten heißt es für Kimberly Nelting Koffer packen und umziehen in eine neue Stadt

Kamera statt Kimono

KIMBERLY NELTING Karateka legt eine Pause auf unbestimmte Zeit ein

Christelle Diederich

Sie hat sich als Weltranglisten-erste von der U21-Bühne verabschiedet, nun will Kimberly Nelting andere Wege gehen: Die Luxemburger Karateka hat nach ihrem Europameistertitel eine Pause vom Hochleistungssport eingelegt. Ein Datum für eine Rückkehr auf die Matte gibt es nicht. Wie es ihr mittlerweile geht und wo sie sich ihren Traum von einer Schauspielkarriere erfüllen will, erzählte sie dem Tageblatt.

Ende Dezember 2021: In den sozialen Medien zieht Kimberly Nelting ein beachtliches Fazit. Nach ihrem Junioren-Weltmeistertitel 2017 und einem Platz eins in der Weltrangliste triumphierte sie im August, also vier Jahre später, ebenfalls bei der Kontinentalmeisterschaft. Auch das Kapitel bei den U21 endete vor ein paar Tagen mit einem Platz eins des WKF-Rankings. Doch mit Zahlen und Ranglisten wird sich die FLAM-Athletin in nächster Zukunft nicht beschäftigen: Die inzwischen 21-Jährige brauchte Abstand von Karate, Druck und Wettbewerben.

Eine Erkenntnis, die auf ihr intensives, emotionales und trainingsreiches „gap year“ zurückgeht: „Karate ist nach der Europameisterschaft für mich in den Hintergrund gerückt. Ich wollte auch einmal ein anderes Leben sehen.“ Nach ihrem Abitur 2020 hatte sich die Niederländerin ein Jahr lang dem Hochleistungssport gewidmet und erste Schritte im Berufsleben gemacht. Als Ersatzlehrerin in Grundschulen blieb ihr abends reichlich Zeit für tägliche Trainingseinheiten. Doch nach reifer Bedenkzeit merkte die Sportlerin im vergangenen Spätsommer, dass sie diese Kombination auf Dauer nicht glücklich machen würde: „Ich hatte mir fest vorgenommen, während einem Jahr Vollgas zu geben – um eben zu sehen, ob es etwas für mich ist. Es war unheimlich viel Stress und Druck damit verbunden.“

Trotz Corona-Pause und Bänderriss am Fuß hatte sich die Luxemburgerin noch einmal zurückgekämpft. Allerdings wurde ihre Entscheidung, kürzerzutreten, im Sommer durch einen weiteren Schicksalsschlag bestärkt: „Mitten in den Vorbereitungen auf die Europameisterschaft wurde das Haus

meiner Eltern vom Hochwasser beschädigt. Das war zusätzlicher Stress und ich habe gemerkt, dass meine Motivation daraufhin nicht mehr die gleiche war wie in den Jahren zuvor.“

Demnach stand ihr Wahl, eine längere Pause einzulegen, schon vor ihrem letzten Turnier fest. Selbst für eine Teilnahme bei der WM war die Kraft nicht mehr



Mitten in den Vorbereitungen auf die Europameisterschaft wurde das Haus meiner Eltern vom Hochwasser beschädigt. Das war zusätzlicher Stress und ich habe gemerkt, dass meine Motivation daraufhin nicht mehr die gleiche war wie in den Jahren zuvor.

Kimberly Nelting

ausreichend. Vater Ulrich Nelting, Präsident der Karate-Sektion der FLAM, stärkte seiner Tochter in dieser komplizierten Findungsphase stets den Rücken: „Wir hatten lange Gespräche. Er hat gesehen, dass diese letzten Wochen eine harte Zeit für mich waren und ich gelitten habe. Deshalb konnte es meine Entscheidung nachvollziehen.“ Als ihr die EM-Medaille bereits um den Hals baumelte, gab es die nächsten Aussprachen mit ihren Trainern. „Sie haben es akzeptiert, obschon sie es schade fanden. Aber sie unterstützen mich.“

Zahlreiche Opfer

Besonders während ihrer Schulzeit habe sie gemerkt, wie viele Opfer sie für eine Sportlerkarriere bringen musste: „Mit Freunden etwas unternehmen, Party machen oder einfach nur jemanden spontan treffen: Das waren Dinge, die nicht wirklich möglich waren. Es gab kaum Freizeit, denn die ging für Hausaufgaben drauf. Auch beim Essen muss man wegen der Gewichtsklassen aufpassen – und immer früh ins Bett.“ Das bedeutet nicht, dass sie ihren Lebensstil in den vergangenen Wochen komplett um-

gekremgelt hat, nur sind einige Sachen inzwischen einfacher geworden, wie Nelting erklärt: „Ich bin auch weiterhin gerne zu Hause. Aber ich genieße es, jetzt spontaner sein zu können. Das war früher nie möglich.“

Weitere vier Monate wird sie diese Spontanität noch in Luxemburg genießen können, danach beginnt ein neuer Lebensabschnitt in Berlin: „Das ist wohl die beste Stadt, wenn man eine Schauspielkarriere beginnen will.“ Nebenbei wird die 21-Jährige im April ein Onlinestudium in Psychologie beginnen und weiterhin „für mich selbst etwas Sport machen“.

Noch fehlt ihr das harte Training und der Aufbau vor Turnieren nicht – immerhin sind erst drei Monate seit der EM vergangen. Trotzdem gibt es beim Thema Karate bei Nelting keine Pläne mehr: „Ich will mich absolut nicht mehr unter Druck setzen und erst einmal sehen, wie das andere Leben aussieht.“ Dass dies ein Ende der Karriere sein könnte, ist möglich, aber eben auch nicht: „Es gab schon andere, die mit 24 oder 25 noch mal zurückgekommen sind. Ich setze mir keine Grenzen. Wenn es ein Comeback gibt, ist es gut. Wenn nicht, auch.“

Interview Kimberly Nelting



SCAN ME

SPORTMELDUNGEN IM ÜBERBLICK

Karate: Warling tritt in Paris um Bronze an

Die „Paris Open“ haben mit dem Verlust des Status als „K1 Premier League“ an die Vereinigten Arabischen Emirate zwar sportliche Einbußen hinnehmen müssen, dem Prestige tat dies aber keinen Abbruch. Quantitativ und qualitativ mussten die Open allerdings zurückschrauben – insgesamt waren 464 Athleten (52 Nationen, 458 Einsätze) gemeldet. Luxemburg trat in der französischen Hauptstadt mit vier Athleten an.

Den Auftakt im „Stade Pierre de Coubertin“ bestritt Anne Steinmetz im Kata (39 Frauen). Die Lintgenerin feierte ihre Premiere bei einem Wettkampf dieses Niveaus, bezahlte nach einem Freilos Lehrgeld gegen Carola Casale (zweifache Bronzegewinnerin bei der Premier League 2021) und verlor mit 0:5. Die Italienerin verlor aller-

dings das Halbfinale gegen Jüttner (GER) und damit waren die Open für Steinmetz beendet. In der Kumite-Kategorie -55kg war die FLAM gleich doppelt vertreten. Für Laura Hoffmann war es ebenfalls einer der wenigen Auftritte auf diesem Niveau. Die Neu-Strassenerin kam sehr gut ins Turnier und fertigte in der ersten Runde Natalia Mandazhy (UKR) mit 4:1 ab. Schwieriger wurde es gegen die Junioren-Weltmeisterin (2019), Assma Charif. Die Französin gewann dieses Match mit 3:1, schied aber anschließend klar gegen ihre Landsfrau Levacher (0:5) aus und damit war Paris für Laura Hoffmann ausgeträumt. Besser erging es der luxemburgischen Nummer 1. Jenny Warling startete mit Freilos ins Turnier und konnte sich in der zweiten Runde gegen Natalia Vargo-

va (SVK) behaupten (4:0), die sich schon im Oktober in Pilsen (CZE) bezwingen konnte: „Es war gut so ins Turnier zu kommen. Paris ist vom Niveau her in der Breite nicht top besetzt, an der Spitze schon. Die Nummer 1 und 2 der Weltrangliste, Anzhelika Terliuga (UKR) und Valeria Kumizaki (BRA), sind am Start.“ Und gegen besagte Terliuga musste die Europameisterin 2020 in der 3. Runde antreten. Es war ein ausgeglichener Kampf, den die Ukrainerin knapp (2:1) für sich verbuchen konnte. „Mit dem Resultat bin ich nicht zufrieden, mit meinem Karate schon. Ich bin erst seit zwei Wochen wieder im Training und dementsprechend gut war die Leistung. Es ist dumm gelaufen, weil Anzhelika den ersten Punkt machte und ich damit gefordert war. Sie ist erfahren genug, dies über

die Zeit zu schaukeln.“ Die Ukrainerin kämpfte sich mit einem Sieg (Muizniece/LAT) ins Finale und eröffnete Warling damit die Trostrunde. Im Halbfinale des Repechage hatte Warling leichtes Spiel (9:0) gegen Hélène Thiebaut (FRA): „Sie ist eine Anfängerin. Das gab mir die Möglichkeit, einiges auszuprobieren. So wie Fußschläge. Ich habe dies bisher wenig praktiziert, unser Trainer, Raphael Veras, hat mir dazu geraten.“ Heute wird Pola Giorgetti den luxemburgischen Auftritt in der Schwergewichtsklasse (+68kg, 16 Teilnehmerinnen) fortsetzen. Die Niederanvenerin erwischte mit Nancy Garcia (FRA, WR30) eine schwierige Erstrundenauslosung. Am Sonntag wird Jenny Warling zum Abschluss um Bronze kämpfen, dies gegen die junge Lettin Muizniece. (MB)

Tageblatt. 22.01.2022

MENTAL!

Mental war mit vor Ort bei den Paris Open. Vielen Dank an François Pradayrol für die Berichterstattung!



Warling überzeugt und holt Bronze

KARATE Paris Open mit vier Luxemburgern

Marc Biwer

Luxemburg trat bei den „Paris Open“, die den Status als „K1 Premier League“ an die Vereinigten Arabischen Emirate abgeben mussten, mit vier Karatekas an. Insgesamt waren 464 Athleten (52 Nationen, 458 Einsätze) gemeldet. Stark war einmal mehr Jenny Warling (-55 kg), die in einer top besetzten Kategorie Bronze gewann.

Nachdem Anne Steinmetz im Kata und Laura Hoffmann im Kumi-te (-55 kg) am Freitag im Stade Pierre de Coubertin vorzeitig aus-

geschieden waren (Hoffmann konnte einen Kampf gewinnen), hielt Jenny Warling die FLAM-Fahne mit dem Einzug ins kleine Finale hoch. Am Samstag ruhten die Hoffnungen auf den Schultern von Pola Giorgetti, in der Schwergewichtsklasse (+68 kg, 16 Teilnehmerinnen). Die Niederländerin war in der ersten Runde allerdings chancenlos gegen Nancy Garcia (0:4). Die Französin konnte nach einer Durststrecke bei den Open im eigenen Land wieder Fahrt aufnehmen und knüpfte an alte Erfolge an (u.a. Silber bei den K1 in Paris Anfang 2019 und Gold bei den K1 Ende 2018 in Tokio).

Garcia marschierte ins Finale

durch und ebnete der Luxemburgerin den Weg zur zweiten Chance. Im Trostrundenhalbfinale hatte Giorgetti aber mit Titta Keinanen (WR-9) erneut eine schwierige Aufgabe zu lösen, immerhin hat die Finnin bereits zwei K1 Premier-League-Goldmedaillen auf dem Konto. Die 25-jährige Giorgetti kam diesmal besser in den Kampf, musste sich aber am Ende knapp (2:3) geschlagen geben.

Damit gehörte die Erfolgsstory in Paris Warling ganz alleine. Im Finale um Bronze musste die Walferdingerin am Sonntag gegen Marija Muizniece (WR-116) antreten. Die junge Lettin (20 Jahre) hat auf diesem Niveau kaum Er-



Jenny Warling konnte in Paris erneut vollends überzeugen

Archivbild: Le Quotidien/Luis Mangomina

fahrung, Warling bestimmte den Kampf und sicherte sich den dritten Platz mit einem klaren 2:0. Nach dem 9:0 in der ersten Runde der Trostrunde am Freitag, gegen Héléne Thiebaut (F), war das eine mehr als klare Bronzemedaille: „Ich bin sehr zufrieden mit diesem Saisonanfang, zumal ich das Training erst vor zwei Wochen aufgenommen habe“, sagt Warling. „Nach der WM hatte ich eine kleine Pause gebraucht. Mein nächstes Ziel sind die ‚K1 Premier League‘ in Fujairah (18.-20. Februar). Das Turnier in den Vereinigten Arabischen Emiraten wird als Qualifikation für die ‚World Games‘ gewertet.“

Tageblatt. 24.01.2022

KARATE – Paris Open

Warling sichert sich Rang drei

Bei den Paris Open in der französischen Hauptstadt hat Jenny Warling den Sprung aufs Podium geschafft: Die Luxemburgerin setzte sich in der Gewichtsklasse -55 kg im Kampf um Bronze souverän gegen die Lettin Marija Luize Muizniece durch. Warling, Nummer sieben der Weltrangliste, hatte sich in Runde zwei der Nummer eins der Weltrangliste, Anzhelika Terliuga (UKR) geschlagen geben müssen. Die Teilnahme am Bronzekampf hatte sie sich über die Trostrunde gesichert. *dat*

Luxemburger Wort. 24.01.2022

TERMINE

Save the date!

★ **Selektion Nationalmannschaft**

- **Kata: 22.02.2022**
- **Kumite: 23.02.2022**

Anmeldeschluss ist der 14.02.2022

Bitte beachten: Die aktuelle Nationalmannschaft muss nicht zur Selektion erscheinen



★ **Karate Kids Day**

- **12 & 13.3.2022, HNAM Strassen**

★ **Championnat National** **19. & 20.11.2022**

EVENT	DATUM
PARIS OPEN (FRA)	21. - 23.01.22
K1 Series A - Pamplona (ESP)	26. - 31.01.22
K1 Premier League - Fujairah (UAE)	18.- 20.02.22
Selektion Nationalkader (LUX)	22.+23.02.22
K1 Premier League - Rabat (MAR)	11.-13.03.22
Samurai Lux Lux, Strassen (LUX)	20.03.
13EME Open - Orleans (FRA)	26.- 27.03.22
Open Pepper Cup (NL)	27.03.
K1 Series A - Salzburg (AUT)	01 - 04.04.
K1 Premier League - Lisbon (PRT)	15. - 17.04.22
Arawaza Cup	23. - 24.04.22
Youth League Cyprus	29.04. 22
EKF Senior (TUR)	25.-29.05.22
Eurocup (AUT)	28.05.22
K1 Series A - Cairo (EGY)	10.- 12.06.22
EKF Junior, Cadet&U21 - Prague (CZE)	17.- 19.06.22
Austrian Junior Open (AUT)	25.06.22
Youth League Porec (HRV)	1.-3.07.22
K1 Premier League- Baku, Azerbaijan (AZE)	02.- 04.09.22
25th Budapest Open - Budapest (HUN)	17.-18.09.22
Lion Cup, Strassen (LUX)	24.09.22
Pilsen Cup (CZE)	01.10.22
Open de Liege (FRA)	08.10.22
FISU University World Cup Combat Sports (RUS)	29.-08.10.22
K1 Premier League- Moscow (RUS)	07.- 08.10.22
Coupe de Kayl (LUX)	15.-16.10.22
WKF Cadet, Junior & U21 World Konya (TUR)	26.- 30.10.22
Karate 1 Series A - Hangzhou (CHN)	11. - 13.11.22
ESKA, Schweiz Wintertur (CH)	02.-04.12.22
Karate 1 Youth League - Venedig (ITA)	09.- 11.12.22

Anmerkungen:

- **Kalender Stand 17.01.2022**
- **Nicht jedes Turnier kann mit allen dafür möglichen Athleten beschickt werden.**
- **Corona kann jederzeit Aktualisierungen notwendig machen**

Kata Training bis April 2022

Monat	Tag	Uhrzeit	Ort	ATHLETIK	ATHLETIK	Ort
Januar	09.01.	10-12 Uhr	Strassen	08.01	09-12:00 Uhr	Strassen
	15.01.	14-16 Uhr	Strassen	23.01	10-12:30 Uhr	Strassen
	16.01.	10-14 Uhr	Strassen	29.01	17-19 Uhr	Strassen
	22.01.	14-16 Uhr	Strassen			
Februar	06.02.	10-12 Uhr	Strassen	05.02	15-17:30 Uhr	Strassen
	12.02.	14-16 Uhr	Strassen	20.02	10-12:30 Uhr	Strassen
	13.02.	10-14 Uhr	Strassen	27.02	10-12:30 Uhr	Strassen
	19.02.	14-16 Uhr	Strassen			Strassen
März	08.03.	18-20 Uhr	Strassen	05.03	09-12:00 Uhr	Strassen
	13.03.	10-14 Uhr	Strassen	12.03	10-13:00 Uhr	Voraussichtlich Coque Kids Day
	19.03	14-16 Uhr	Strassen	20.03	10-13:00 Uhr	Voraussichtlich Coque
				26.03.	10-12:30 Uhr	Strassen
April	03.04.	10-12 Uhr	Strassen			
	09.04.	14-16 Uhr	Strassen			
	10.04.	10-14 Uhr	Strassen			
	17.04.	14-16 Uhr	Strassen			

Nationalkadertraining HNAM

Dienstag: 16:00-21:30 Uhr ggf. Nationalkadertraining Kumite, Kata oder Athletik

Mittwoch: 17:00-21:30 Uhr Kumite

Donnerstag: 16:00-21:30 Uhr Kumite

Freitag: 16:00-21:30 Uhr Kumite



Fédération Luxembourgeoise des Arts Martiaux
 Fédération Nationale agréée et reconnue
 d'utilité publique
 Membre du Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois
 Sous le Haut Patronage de Son Altesse Royale
 Le Prince Louis

BULLETIN D'INFORMATION 2022/01

Section Karaté: Commission des grades

SUJET: STAGE DE RATTRAPAGE DES GRADES DANS et RATTRAPAGE D'EXAMEN

Section Karaté : passage des grades DANS

Le **stage** sera tenu par Sensei Mazzoleni Claude 8^{ième} DAN (shotokan)
 Sensei Salvatore Léon 7^{ième} Dan (shotokan)
 Sensei François Bichel 6^{ième} Dan (wado-ryu)

Lieu : Dudelange – Centre Sportif, 1 rue René Hartmann
 (prendre la rue du Parc pour y accéder)

Date du stage de rattrapage Grades DANS :
 Samedi, le 19 février 2022 à 14h00 – 16h00
 ouvert à tous les candidats concernés ayant eu un ajournement.

DATE DE L'EXAMEN DE RATTRAPGE : SAMEDI, le 19 mars 2022 à 14h00 -
 16h00. Porte ouverte à 13h30

Lieu : Dudelange – Centre Sportif, 1 rue René Hartmann
 (prendre la rue du Parc pour y accéder)

Pour des raisons d'organisation, veuillez s.v.pl. nous confirmer votre participation
 au stage et/ou à l'examen de rattrapage par un simple mail à l'adresse :
grades@karateflam.lu / office@karateflam.lu.
 Etant donné la situation actuelle et d'éventuelles nouvelles restrictions imposées
 par le gouvernement, ces dates du stage et de l'examen restent provisoires.

Bien sportivement
 Leo Salvatore
 Bureau de la commission des grades





Fédération Luxembourgeoise des Arts Martiaux

Fédération Nationale agréée et reconnue
d'utilité publique

Membre du Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois

Sous le Haut Patronage de Son Altesse Royale
Le Prince Louis

BULLETIN D'INFORMATION 2022/02

Section Karaté: Commission des grades

SUJET: PASSAGE DES GRADES DANS et remises des diplômes

Date de l'examen des grades DANS: samedi, le 3 décembre et dimanche, le 4 décembre 2022

Les stages seront tenus par Sensei Mazzoleni Claude 8^{ième} DAN et (shotokan)
Sensei Salvatore Léo 7^{ième} Dan (shotokan)
Sensei François Bichel 6^{ième} Dan (wado-ryu)

Attention deux lieux pour les stages prévus :

Lieu : Coque, Centre National Sportif et Culturel Kirchberg - **CCNS**
Adresse: 2 Rue Léon Hengen, 1745 Luxembourg
Salle au -1, salle des arts martiaux.

et

Hall National des Arts Martiaux - Strassen, rue de Reckenthal L-2410 - **HNAM**

- Dates des stages du passage des grades DANS : la durée de chaque stage sera de 2h.
 - Samedi le 09. Juillet 2022 à 14h00 – 16h00 - **HNAM** ouvert à tous les grades
 - Samedi le 17 Septembre 2022 à 14h00 – 16h00 - **CCNS** uniquement pour le 1Kyu
 - Samedi le 01. Octobre 2022 à 14h00- 16h00 - **CCNS** à partir de 1er DAN et plus
 - Samedi le 05. Novembre 2022 à 14h00- 16h00 - **CCNS** ouvert à tous les grades
- Date de l'examen : pour le 1^{er} DAN – Coque **CCNS**
Samedi, le 03 décembre 2022 à 14h00 (porte ouverte à partir de 13h00 et briefing avec tous les jurys)
- Date de l'examen : pour le 2^{ième} DAN et plus – Coque **CCNS**
Dimanche le 04 décembre 2022 de 09h00 – 12h00 (porte ouverte à partir de 08h30)
- Remises des diplômes à 12h00 pour ceux qui ont fait l'examen en mars 2022.

Le concept de l'examen, impacté par la situation COVID-19, vous sera communiqué en temps utile sur base des informations que le gouvernement nous aura communiquées.

Bien sportivement

Bureau de la commission des grades

Leo Salvatore
Coordinateur commission
technique et sportive





Fédération Luxembourgeoise des Arts Martiaux

Fédération Nationale agréée et reconnue
d'utilité publique

Membre du Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois

Sous le Haut Patronage de Son Altesse Royale
Le Prince Louis

INVITATION 2022/01

Section Karaté: Commission des grades

SUJET: REMISES DES DIPLOMES

aux candidats ayant réussi l'examen décembre 2021

Date de la remise des diplômes DANs: samedi le, 19 mars 2022,
après l'examen.

Lieu : Dudelange – Centre Sportif, 1 rue René Hartmann
(*prendre la rue du Parc pour y accéder*)

Remises des diplômes 2021 par ordre alphabétique des clubs

Début de la cérémonie à 16h30

Les candidats devront respecter les gestes barrières contre le Covid-19 tout au long de la cérémonie.

KC Bettembourg:	Alessandro.	Cabras	1 DAN			
	Marina	Capozzi	1 DAN			
KC Dudelange:	Cindy	Ferreira	1 DAN			
KC Lintgen:	Sarah	Rodrigo	1 DAN			
	Kevin	Perty	3 DAN			
KC Niederanven:	Tiago	Serra	1 DAN			
KC Strassen:	Lucas	Boso	1 DAN			
	Leopold	Coimbra	1 DAN			
	Gaspard	Lambot	1 DAN			
	Sébastien	Legros	2 DAN			
	Yves	Lejeune	2 DAN			
KC Shogun:	Stephane	Noll	1 DAN			
KC Suessem:	Diogo	Dos Santos	1 DAN	Rafael	Dos Santos	2 DAN
	Laura	Dragone	1 DAN	Fabien	DI Lauro	2 DAN
	Luc	Hauptert	1 DAN			
	Nelly	Jewootah	1 DAN			
	Nikhil	Jewootah	1 DAN			
	Iana	Rosy Maurici	1 DAN			



FLAM Karaté | Membre WKF | Membre EKF
Fédération Luxembourgeoise des Arts Martiaux a.s.b.l.
3, route d'Arion | L-8009 Strassen | Grand Duché de Luxembourg

Site internet: www.flam.lu | e-mail: sekretariat@flam.lu | Tél: 00352 49 66 11 | Fax: 00352 49 66 10





KC Walferdange :	Hayden	Paquay	1 DAN
	Maya	Elstner	1 DAN
	Arthur	Le Moigne	1 DAN
	Szabo	Malna	1 DAN
	Erik	Olafsson	1 DAN
	Philippe	Biberich	2 DAN

Veillez s.v.pl. confirmer par un simple mail à „ grades@karateflam.lu / office@karateflam.lu„ de votre présence.

La remise des diplômes est organisée sous le régime du CovidCheck. Veuillez-vous munir de votre certificat de vaccination, de guérison ou de test (PCR ou antigénique certifié).

Veillez respecter les gestes barrières contre le Covid-19 tout au long de la cérémonie.
Merci pour votre collaboration.

Bien sportivement
Leo Salvatore
Bureau de la commission des grades



GEWALT- PRÄVENTION

(Doch) kein Mangel an Zivilcourage - TEIL 3

Von Jürgen Fritzsche & Rudi Heimann

1.5 Zur Hilfe entscheiden

Wird die Verantwortung für die Situation übernommen, stehen bereits die nächsten Stolpersteine bereit. Menschen, die sich zur Hilfeleistung entschieden haben, handeln unter Umständen dann doch nicht, weil sie nicht wissen, was sie tun sollen oder sich persönlich nicht dazu in der Lage fühlen, situationsangemessen zu handeln[i]. Dies kann an:

- der tatsächlichen Unmöglichkeit scheitern (Beobachtung eines sich entwickelnden gewaltsamen Konflikts und alles ist zu weit weg, dass der Beobachtende direkt etwas verhindern könnte),
- der individuellen Möglichkeit (Spaziergänger entdeckt einen Menschen in einem Fluss, der unterzugehen droht und eine direkte persönliche Rettung durch ein Hineinspringen kommt nicht in Frage, weil der Beobachter nicht schwimmen kann) oder vorhandenem Wissen (Das Mobiltelefon des Opfers wird nicht zu einem Hilferuf genutzt, weil der Helfer glaubt, die Bildschirmsperre würde dies verhindern.) liegen.

An dieser Stelle zeigt sich, dass es in dem Hilfeleistungsmodell keine klare Abgrenzung zwischen den Stufen gibt und eher ein systemischer Ansatz gilt: Wenn der Spaziergänger schwimmen kann und seine eigene Verantwortung anerkennt, verschiebt er dennoch im gleichen Moment die Verantwortung an einen Rettungsschwimmer, der gleichzeitig aktiv geworden war und plötzlich im Blickwinkel des Beobachters auftaucht; der verantwortungsbereite Helfer wird in Sekundenbruchteilen zum Zuschauer. Innere Zweifel können zu einer Bewertungsangst führen, die für den Helfer den Ausstieg aus dem Hilfeleistungsprozess bedeuten.

1.6. Tatsächlich handeln

Nachdem die Entscheidung zur Hilfeleistung getroffen wurde, besteht dennoch keine Garantie, dass der Helfer tatsächlich tätig wird. Es finden Abwägungsprozesse unterschiedlichster Art statt, die eine Hilfe wahrscheinlicher oder unwahrscheinlicher werden lassen. Kienbaum[i] betont die mutmaßliche Eigenverantwortung für die Notlage. Weiterhin soll die subjektiv empfundene Attraktivität eine Rolle spielen[ii]. Beurteilungsprozesse, wie der Umstand, ob das Opfer eine Mitverantwortung trägt, haben einen Einfluss:

Prügeln sich zwei betrunkene Männer am Rande eines Fußballfeldes und ist einer der beiden massiv unterlegen, ist dennoch die Tendenz zum direkten Eingreifen gering; eher wird Sicherheitspersonal auf die Situation aufmerksam

gemacht. Im Hintergrund wägt die helfende Person im Kontext eines Kosten-Nutzen-Modells ab, ob sie die Initiative ergreift[i]. Betrachtet wird dabei der mögliche Schaden für das Opfer wie auch für den Helfer und auch der Nutzen für den Helfer. Läuft ein kleines Kind in Richtung einer belebten Straße, ist die Wahrscheinlichkeit, dass Menschen sofort eingreifen, sehr hoch. Ein rascher Griff nach dem Kind kann schlimme Folgen verhindern; die soziale Anerkennung der Umstehenden ist nahezu garantiert. Dass gleiche Menschen eher gleichen Menschen helfen (Geschlecht, ethnische oder kulturelle Hintergründe), wurde ebenfalls festgestellt.

Von Bedeutung erscheinen, auch nach weiteren Forschungsbefunden eine Reihe personaler oder situationsabhängiger Merkmale, die in der Tabelle Merkmale zur Hilfeleistungswahrscheinlichkeit zusammengefasst sind.

Tabelle 1 - Merkmale zur Hilfeleistungswahrscheinlichkeit

Steigerung der Hilfewahrscheinlichkeit	Verringerung der Hilfewahrscheinlichkeit
Opfer ist...	Opfer ist...
subjektiv attraktiv	subjektiv unattraktiv
nüchtern	alkoholisiert
verwandt oder bekannt	unbekannt
aktiv	passiv
für Helfer sichtbar	für Helfer unsichtbar
unverschuldet in Not	für die Notlage mitverantwortlich
Hilfeleistung bedeutet potentiell...	Hilfeleistung bedeutet potentiell...
keinen Zeitverlust	Zeitverlust
Bestrafung durch rechtliche Vorschriften	keinerlei rechtliche Konsequenzen
keine oder geringe eigene Verletzungsgefahr	eigene Verletzungsgefahr
keine Gefahr der Blamage	Möglichkeit zur Blamage
Die helfende Person ist...	Die helfende Person ist...
intolerant gegenüber Gewalt	tolerant gegenüber Gewalt
selbstbewusst	unsicher in ihrem Handeln
altruistisch veranlagt	eigennützig veranlagt
emotional belastbar	emotional weniger belastbar

Die Wahrscheinlichkeit zur Unterstützung steigt damit an, wenn das Opfer offensichtlich Hilfe benötigt und auch verdient, eine gewisse Ähnlichkeit vorhanden ist; wenn die helfende Person nicht in Eile ist, Schuldgefühle entwickelt, guter Laune ist[i] oder selbst gerade jemand beobachtet hat, der hilft.

Wie stark diese Einflussfaktoren sein können, zeigt sich, wenn potentielle Helfer in einer folgenreichen Dilemma-Situation eher einem Geschwisterkind helfen, das selbst an dem Unglück schuld war, als einem Bekannten, der unschuldig in die gleiche Situation geraten war. Dies ist eine direkte Folge der Verwandtenselektion, wenn mit biologischen Motiven der eigene Genbestand geschützt wird. Dieses Prinzip des genetischen Erfolgs setzt sich auch gegenüber fremden Personen, die der Hilfe bedürfen, fort. Während in eher

unbedeutenden Hilfeleistungssituationen eher den Jungen, Schwachen, Kranken oder Alten geholfen wird, kann diese Entscheidung in bedeutenden Notsituationen anders aussehen; es wird denen geholfen, die ein hohes Reproduktionspotential haben. Diese Entscheidung fällt unbewusst und wird vor allem durch Gesichtsmerkmale ausgelöst. Grundsätzlich gilt, dass Vertrautheit, Kontakt und jede Form der Verbundenheit die Bereitschaft zur Hilfe steigern. Daraus lässt sich für das berufliche Umfeld eine wichtige Ableitung treffen. Gepflegte und sozial angemessene Kontakte zu anderen Beschäftigten wie auch zu etwaig vorhandenem Sicherheitspersonal steigern die Wahrscheinlichkeit einer Hilfeleistung in einer beruflichen Notsituation. Zusammenfassen lassen sich die Gedanken zu der Kosten-Nutzen-Erwägung durch die üblichen inneren Fragestellungen, die sich ein potentieller Helfer vor Augen führt (Tabelle 2 - Überlegungen zu Kosten und Nutzen in Notsituationen).

Tabelle 2 - Überlegungen zu Kosten und Nutzen in Notsituationen

Bestimmende Haltung oder Gefühl	Frage, Haltung oder Aktivität
Angst vor Gefahr	„Ich könnte verletzt werden.“
Gefühl der Unterlegenheit	„Ich kann nichts tun.“
Unwissenheit	„Was soll ich tun?“
Fehleinschätzung	„Das ist doch nicht so schlimm.“
Gleichgültigkeit	„Was geht mich das an?“
Schuldverlagerung	„Das Opfer ist doch selbst schuld.“
Delegation	„Dafür sind andere zuständig.“
Faszination, die von Gewalt ausgeht	Inaktives Zuschauen

Es gibt Hinweise, dass die Wahrscheinlichkeit einer Unterstützung erhöht werden kann, wenn der Beobachter eine eigene Verantwortlichkeit wahrnimmt und vor allem anderen sicher weiß, wie er helfen kann.

Insgesamt bleibt der Schritt zur Hilfeleistung von zahlreichen äußeren Rahmenbedingungen und individuellen Einflussfaktoren abhängig, so dass auch in scheinbar identischen Situationen (In der Fußgängerzone) keine hinreichend sichere Aussage zum Helferverhalten gemacht werden kann.

Literatur:

- Midlarsky, E. (2006). Aiding under stress: The effects of competence, dependency, visibility, and fatalism. *Journal of Personality*, 39(1), 132-149.
- Hartung, J. (2006). *Sozialpsychologie* (S. 175). Stuttgart: Kohlhammer.
- Kienbaum, J. (2011). Soziale Motive: prosoziale Motivation. In: D. Frey, & H.-W. Bierhoff (Hrsg.), *Sozialpsychologie - Interaktion und Gruppe* (S. 61-79). Göttingen: Hogrefe.
- Jonas, K. J. & Brandstätter, V. (2004). Brennpunkt Zivilcourage. Definition, Befunde und Maßnahmen. *Zeitschrift für Sozialpsychologie*, 35(4), 185-200.
- Schroeder, D. A., Penner, L., Dovidio, J. F. & Piliavin, J. A. (1995). *The Psychology of Helping and Altruism. Problems and Puzzles*. London: McGraw-Hill.
- Olesker, W. & Batter, L. (1972). Sex and empathy. *Journal of Counseling Psychology*, 19(6), 559-562.
- Schwartz, S. H. & Bilsky, W. (1987). Toward a universal psychological structure of human values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 550-562.
- Bierhoff, H. W., Klein, R. & Kramp, P. (1991). Evidence for the altruistic personality from data on accident research. *Journal of Personality* 59(2), 265-280.
- Carlson, M., Charlin, V. & Miller, N. (1988). Positive mood and helping behavior: A test of six hypotheses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(2), 211-229.
- Schnell, S., Roper, J. & Fessler, D. M. T. (2010). Elevation leads to altruistic behavior. *Psychological Science*, 21(3), 315-320.
- Greitemeyer, T., Rudolph, U. & Weiner, B. (2003). Whom would you rather help: An acquaintance not responsible for her plight or a responsible sibling? *Journal of Social Psychology*, 143(3), 331-340.
- Burnstein, E., Crandall, C. & Kitayama, S. (1994). Some neo-Darwinian decision rules for altruism: Weighing cues for inclusive fitness as a function of the biological importance of the decision. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(5), 773-789.
- Lorenz, K. (1943). Die angeborenen Formen möglichen Verhaltens. *Zeitschrift für Tierpsychologie*, 5, 235-409.
- Kringsbach, M. L., Stark, E. A., Alexander, C., Bornstein, M. H. & Stein, A. (2016). On cuteness: unlocking the parental brain and beyond. *Trends in Cognitive Sciences*, 20(7), 545-558.
- Christy, C. A. & Voigt, H. (1994). Bystander responses to public episodes of child abuse. *Journal of Applied Social Psychology*, 24(9), 824-847.

IM FOKUS

DIOGO DOS SANTOS

NATIONALKADER KATA
KC SUESSEM

Mit wieviel Jahren hast Du mit Karate angefangen und warum?

Ich habe im Alter von acht Jahren im Karate Club Suessem mit Karate angefangen. Meine Eltern wollten, dass ich einen Sport ausübe, obwohl ich keine Lust hatte, einen Sport auszuüben. Damals hat mich mein älterer Bruder "gezwungen", Karate auszuprobieren, um in seine Fußstapfen zu treten. Nach und nach begann ich dann, Karate zu lieben, das mittlerweile zu einer echten Leidenschaft geworden ist und zu einem Teil meines täglichen Lebens geworden ist.

Wie häufig trainierst Du pro Woche und wo?

Ich trainiere fünfmal pro Woche. 2 Mal im Karate Club Suessem und 3 Mal im Nationalkader.

Welches war Dein erster Karate-Erfolg?

Die erste Medaille, die ich gewonnen habe, war eine Goldmedaille beim Mess Cup im Jahr 2013.

Welches war Dein größter Erfolg bisher und was ist Dein nächstes Ziel?

Mein größter Erfolg war die Bronzemedaille bei den Kleinstaatenmeisterschaften 2019 in Island. Das war meine erste internationale Medaille.



Wer ist Dein größtes Vorbild?

Eines meiner großen Vorbilder ist der Japaner Kazumasa Moto, der sich auf Kata (Shotokan) spezialisiert hat.

Was war bei Dir ein bedeutendes oder lustiges Ereignis im Karate?

Ein lustiges Ereignis, an das ich mich erinnere, war beim Mess Cup 2015, wo ich mit einem Freund auf dem Podium stand. Es war die berühmte Zeit der "Dab"-Geste, also haben er und ich bei der Medaillenvergabe auf dem Podium den "Dab" gemacht, was ziemlich lustig war.

NOA WOLTER

NATIONALKADER JUNIOR KUMITE KC STRASSEN

Mit wieviel Jahren hast Du mit Karate angefangen und warum?

Angefangen habe Ich mit 5 Jahren (2013). Ich habe mich für Karate entschieden, weil es eine Sportart ist, die sowohl den Körper als auf den Geist stärkt und Disziplin lehrt. Karate war damals noch nicht so populär wie heute. Doch bereits damals hat mich dieser Sport sehr interessiert.

Wie häufig trainierst Du pro Woche und wo?

Ich trainiere 3-4x wöchentlich in Strassen beim Karate Club oder im Nationalkader.

Welches war Dein erster Karate-Erfolg?

Mein erster Erfolg war im Frühjahr 2014 als ich zum ersten Mal auf dem Podest stand und einen 2. Platz erkämpfte.

Welches war Dein größter Erfolg bisher und was ist Dein nächstes Ziel?

Mein größter Erfolg war die Teilnahme an den Karatewettkämpfen der kleinen Staaten in Montenegro 2021 und mein 2. Platz im Kumite Equipe.

Mein Ziel ist es an weiteren internationalen Wettkämpfen teilzunehmen.



Wer ist Dein größtes Vorbild?

Ich habe kein direktes Vorbild. Ich mache Karate, weil es mir Spaß macht.

Was war bei Dir ein bedeutendes oder lustiges Ereignis im Karate?

Einer meiner prägendsten Ereignisse war ganz am Anfang des Karatesports als Ich 2013 mein Passage Examen machte mit dem Ziel den weiss-gelbe Gürtel zu bekommen. Hier war Ich ziemlich nervös und freute mich sehr als ich es geschafft hatte.



DOJO: CENTRE SPORTIF „AM SAND“, NIEDERRANVEN

Die Anfänge des Karatesports in der Gemeinde Niederranven gehen auf eine Initiative des damaligen Vereins „Mammen hëllef Mammen“ zurück. Erste Schnupperkurse fanden auf kleinem Raum im früheren Feuerwehrgebäude der Gemeinde Niederranven statt. Da das Interesse eines lokalen Karatevereins groß war, lag es nahe, die Gründung eines lokalen Karatevereins als nächsten Schritt zu wagen.

Im Jahre 2001 wurde der Club Mitglied der FLAM und im Jahre 2003 kam Leo Salvatore zum Club, der bis heute als Cheftrainer die Erfolge und Geschicke des Clubs leitet. Bald war der Zulauf an Athleten so groß, dass die Trainingseinheiten nach Alter und nach Gürteln gestaffelt wurden. Später wurde dann auch Training für Erwachsene angeboten.

Im Laufe der Jahre hatte der Club mehrmals die Räumlichkeiten gewechselt. Vom Feuerwehrbau zog der Club in das Untergeschoss der alten Sporthalle um, wo er den Saal mit dem Tischtennisverein teilte. Einige Jahre später hatte die Gemeinde Niederranven dem Club ein Dojo in der neuen Sporthalle zur Verfügung gestellt, in dem das Training bis heute optimal verläuft.

In all den Jahren haben viele Athleten des KCNs neben nationalen Turnieren auch an internationalen Wettkämpfen, sowie an Europa- und Weltmeisterschaften teilgenommen. Aus seinen Reihen geht auch Kimberly Nelting, Junioren-Weltmeisterin (2017) und U21-Europameisterin (2021) hervor. Aktuell sind 6 Athleten Mitglied des Nationalkaders und eine Athletin im COSL-Kader.

Im Juli 2021 konnte der Club sein 20jähriges Jubiläum mit einem internen Turnier und einem großen Empfang feiern. Mittlerweile ist der KCN ein etablierter Club mit ca. 180 Mitgliedern und bietet Anfängerkurse (ab 5 Jahren), Fortgeschrittene- und Erwachsenenurse sowie ein Selfdefense-Kurs (Kick for fit) an.

Sensei – Leo Salvatore

7. DAN WKF

Coach Lizenz (WKF)

A-Trainerschein



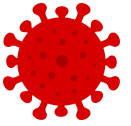
IMPRESSIONEN

VENISE



SONSTIGES

CORONA



Bitte haltet euch an die aktuellen ministerialen Vorgaben, die die Sportaktivitäten und Hygienevorschriften betreffen. Informationen findet ihr zum Beispiel hier:



Wir bitten euch achtsam mit Kontakten umzugehen und eure Vorbereitung für die kommenden Turniere nicht zu gefährden. Die Hygienevorschriften dienen eurer Sicherheit und sollten im Sinne eurer Leistungsfähigkeit auch bei niedrigen Inzidenzen eingehalten werden. Wir empfehlen dies nicht nur für euer Training, sondern auch für eure privaten Kontakte und den Urlaub einzuhalten.

Bleibt fit und gesund!!

BESUCH IN IHREM VEREIN



Liebe Vereine und FLAM-Verbandsmitglieder,

ich hoffe, Sie hatten alle einen guten Start ins neue Jahr! Gerne würde ich in naher Zukunft einige unserer Vereine besuchen, um dabei einen Blick auf potentielle, neue Kandidaten für das Nationalteam zu werfen.

Kontaktieren Sie mich unter nationalcoachkumite@karateflam.lu, um einen Termin für meinen Besuch in Ihrem Verein zu vereinbaren!



LITERATUR

EMPFEHLUNG

Burke, L. M. (2020). Nutritional approaches to counter performance constraints in high level sports competition (**Ernährungsansätze zur Abwehr von Leistungseinbußen bei Wettkämpfen im Hochleistungssport**). *Experimental Physiology*, Published online: 2021-11-11,

SCAN ME

